Construyendo hábitos alimenticios saludables

Category: Comunidad Saludable
21 de enero de 2025

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación y salud

Pregunta impulsora:

“¿Cómo podemos construir hábitos de alimentación que permitan mejorar la salud integral y la calidad de vida de los estudiantes?”

Contexto:

De acuerdo con la realidad escolar surge este ABP para trabajar durante el ciclo lectivo 2025. Como educadores venimos observando que los niños concurren a la escuela sin el hábito del desayuno, esto genera desánimo y falta de concentración en las actividades propuestas. En el área de Educación Física la docente realiza un control anual de peso y altura a cada estudiante, arrojando un índice alto de sobrepeso. A partir de esta información, surge la necesidad por parte de los alumnos de otorgar importancia a la adquisición de nuevos hábitos saludables en la alimentación, como así también seguir trabajando con el Taller de Huerta, incorporando alimentos naturales y evitando los ultra procesados.
Sin embargo, es posible, que existan algunos desafíos, como el acceso limitado a alimentos variados y frescos o la falta de información sobre prácticas de nutrición equilibradas.

Objetivo general del proyecto:

Promover el desarrollo de habilidades para comprender la importancia de una alimentación balanceada en los estudiantes de Nivel Inicial y plurigrado, con el fin de mejorar su bienestar físico, mental y emocional.

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

Adquirir conocimientos sobre una alimentación saludable y cómo esto influye en su bienestar, con el fin de que puedan aplicarlos en su vida diaria y en la comunidad.
Investigar los nutrientes que aportan los diferentes alimentos (carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, etc.) y sus beneficios para el cuerpo .
Aprender a buscar y analizar información básica sobre alimentos y hábitos saludables.
Evaluar la calidad nutricional de distintos alimentos y que reconozcan opciones saludables.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua, Matemática, Técnicas agropecuarias, Educación física y Ciencias naturales.

Contenidos curriculares:

– Lengua

La escucha comprensiva de textos y exposiciones expresados en forma oral.
El respeto y el interés por las producciones orales y escritas de otros.
La confianza en sus posibilidades de expresión oral y escrita.
La participación asidua en conversaciones acerca de experiencias personales, de lecturas compartidas y para planificar diversas tareas conjuntas, realizando aportes que se ajusten al contenido y al propósito de la comunicación.
la escritura asidua de diversos textos en el marco de condiciones que permitan discutir y consensuar el propósito.
Elaboración de textos informativos, instructivos sobre los beneficios de una buena alimentación.

– Técnicas Agropecuarias

Valoración del cuidado del ambiente.
Reconocimiento de hábitos orgánicos en el manejo de la huerta.

Planificación y diseño de la huerta.

– Matemática

El reconocimiento y uso números naturales y su designación oral y escrita.
El reconocimiento y uso de las operaciones básicas.
El reconocimiento y uso de las operaciones entre números naturales y la explicitación de sus propiedades en situaciones problemáticas.
El análisis y uso reflexivo de distintos procedimientos de estimar y calcular medidas en situaciones problemáticas.
El reconocimiento de figuras y cuerpos geométricos y la producción y análisis de construcciones.
Cálculo de proporciones y cantidades en las recetas saludables.

– Educación física

Importancia de una buena alimentación para el desarrollo integral del niño.
Fomentar la actividad física acompañada de una alimentación saludable para fortalecer y cuidar el cuerpo.

– Ciencias Naturales

La relación con los seres vivos: diversidad, unidad, interrelaciones y cambios.
Identificación de algunas medidas de prevención vinculadas con la higiene y conservación de los alimentos.
Comprensión de los nutrientes y cómo afectan al cuerpo humano.

Producto final esperable:

Huerta escolar.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Confección de cuadros comparativos de alimentos comprados, alimentos elaborados y cultivados en casa/escuela.
Manipulación e higiene de alimentos.
Observación de envases e identificación de distintos datos (fechas de elaboración y vencimientos, materias primas,)

Análisis sobre los sellos de advertencia nutricional.
Comparación de propagandas de distintos alimentos (saludables o no saludables)
Diseño de la huerta escolar.
Talleres de cocina.
Campaña de concientización para la comunidad
Recetario viajero.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Impresora, aula virtual, biblioteca.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Utensilios y materia prima para la cocina, herramientas para la huerta, semillas, materiales diversos.

Organizaciones aliadas:

Sería importante hacer alianzas con el SAMCO local para la visita y entrevista con un nutricionista, la radio para lograr llegar a toda la comunidad y región. Invitar a JAC (Juventud agraria de cooperativa de Murphy) para que nos brinden asesoramiento de cultivos y trabajo cooperativo.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

– Información en nutrición y clasificación de alimentos.

– Tratamientos de desechos orgánicos y manejo de cultivos orgánicos.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Evaluación formativa constante.
Retroalimentación permanente.
Evaluar el grado de implicación de cada estudiante en actividades grupales, como la construcción de la huerta o el desarrollo del recetario.
Valorar la originalidad en la creación de recetas saludables y en la concientización, como afiches o presentaciones.
Observar si pueden expresar como el proyecto cambió su visión sobre la

alimentación saludable.
Valorar si los estudiantes aplican lo aprendido en su vida diaria, como reconocer alimentos saludables en su desayuno.
Socialización con las familias
Métodos y/o herramientas de evaluación:
Lista de cotejo a través de la observación directa.
Encuestas a los estudiantes, a las familias y miembros de la comunidad escolar.
Portafolio de evidencias con gráficos, recetas.
Uso e interacción de la huerta, la cocina y el sum.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Reuniones con las familias para visualizar el ABP a trabajar durante el ciclo lectivo.
Visita a una granja avícola y huerta vecina a la escuela en la zona rural.

De los resultados:

Participación de la feria de Ciencias institucional.
Divulgación en la radio local.
Confección de afiches publicitarios para dar a conocer el ABP

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Giaroli, Carina
Marello, Maria Valeria
Flores, Ana
Lorenzetti, Silvia
Santarelli, Sandra

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 5
Estudiantes: 20

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Giaroli Carina Andrea

Email del referente: giarolicarina1@gmail.com